



【テーマ】  
 ●実践  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
 17\_10\_09  
 (月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ ※スムーズにチェンジを	200	0:06:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	Aからスタートしてコースロープをまたいで移動 Fで上がって	1000	0:20:00
Swim	75	×	10	1	1' 30"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	750	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	呼吸1回 リラックス フォームチェック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:58:00</b>



【テーマ】  
 ●実践  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
 17\_10\_09  
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ ※スムーズにチェンジを	200	0:06:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	Aからスタートしてコースロープをまたいで移動 Fで上がって	1000	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 35"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	呼吸1回 リラックス フォームチェック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:20



【テーマ】  
 ●実践  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
 17\_10\_09  
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	350	×	1	1	6' 20"	チョイス	350	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ ※スムーズにチェンジを	200	0:06:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	Aからスタートしてコースロープをまたいで移動 Fで上がって	1000	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	呼吸1回 リラックス フォームチェック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20



【テーマ】  
 ●実践  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
 17\_10\_09  
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	6' 30"	チョイス	350	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ ※スムーズにチェンジを	200	0:06:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	Aからスタートしてコースロープをまたいで移動 Fで上がって	1000	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 45"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	呼吸1回 リラックス フォームチェック	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2400</b>	<b>0:54:30</b>



【テーマ】  
 ●実践  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
 17\_10\_09  
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ ※スムーズにチェンジを	200	0:06:40
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	Aからスタートしてコースロープをまたいで移動 Fで上がって	1000	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 50"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:14:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	呼吸1回 リラックス フォームチェック	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:55:50</b>



【テーマ】  
 ●実践  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
 17\_10\_09  
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ ※スムーズにチェンジを	150	0:05:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	Aからスタートしてコースロープをまたいで移動 Fで上がって	1000	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 55"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:15:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	呼吸1回 リラックス フォームチェック	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40